

nutričním terapeutem.

**Při výskytu žlučnickových kamenů** je vhodné omezit všechny pokrmy, které mohou způsobit koliky. Jejich vyvolávající příčiny jsou velmi individuální a každý pacient je zná.

Po odstranění žlučníku není u podstatné většiny pacientů žlučnicková dieta prakticky potřebná, protože nemají potíže. Je jen vhodné dodržovat pravidelný příjem stravy s nižším obsahem tuků. Při odstranění žlučníku není totiž dostupná potřebná dávka žluči k jejich zpracování. Porušení tohoto pravidla se projeví průjmem. Žluč může být ovšem doplněna při jídle v lékové formě.

## Dieta při onemocnění slinivky břišní (pankreatu)

**V akutní fázi onemocnění** jde vždy o postup regulovaný lékařem podle stavu nemocného a vývoje onemocnění. Dieta se postupně rozšiřuje a měla by být vždy připravena individuálně nutričním terapeutem. Jde o velmi přísnou dietu, jejíž předčasné uvolnění či dietní chyba pacienta může vést k závažným komplikacím.

**Počáteční fázi diety je strava bez masa a tuku, tedy převážně sacharidová. Postupně se přidává libové maso, mléčné výrobky a malé množství tuku.** Veškeré teplé pokrmy je třeba připravit **pouze vařením nebo dušením.**

**V počátečním období,** zejména pokud je pacient zvyklý jíst hltavě, **je vhodné pokrmy upravovat umletím či rozmixováním.** Protože jde vždy o stravu s nízkým obsahem všech živin, vitaminů i energie, je nutné doplňovat ji **přípravky tekuté komplexní výživy k popíjení (sippingu).**

Ve většině případů trpí pacient nechutenstvím či nevolností a nedokáže proto sníst běžné velikosti porcí. **Výhodou je servírování na menší talíře (například dezertní), což nevyvolá pocit ohromné dávky jídla.**

**V průběhu chronického stadia** dochází k postupnému rozšiřování a uvolňování diety. To by měl vždy připravit nutriční terapeut, aby bylo co nejlépe zajištěno zastoupení potřebných živin. Postupně lze dietu uvolnit až na úroveň diety s omezením tuku (= d. č. 4). Tato dieta se pak stává dlouhodobou až trvalou variantou stravování. Je třeba si uvědomit, že pacient je trvale vystaven nedostatku vitaminů rozpustných v tucích a snížení energetické hodnoty.

**Při tomto onemocnění platí naprostý zákaz konzumace alkoholických nápojů.** Teprve s delším odstupem od vzniku onemocnění je podle vyvolávající příčiny třeba s lékařem konzultovat možnost konzumace malého množství nízkoalkoholového nápoje (pivo, víno).

## Závěrem

Všechny uvedené diety je vhodné konzultovat s nutričním terapeutem (dříve dietní sestrou), aby návrhy režimu a jídelníčku odpovídaly individuálním potřebám a možnostem a přitom zajistily co nejlepší složení živin a přiměřenou dávku energie.

# Dieta při onemocnění



**Každý z nás, ať je zdravý nebo nemocný, musí stravou získat potřebnou energii ve vyváženém rozdělení v průběhu celého dne, s vhodným vzájemným zastoupením potřebných živin. To vše ve vazbě na individuální potřeby a způsob života. Individuální potřeby se mění zejména při nemoci. A to platí především pro nemoci zasahující některý z orgánů patřících do zaživacího systému. Játra, pankreas (slinivka břišní) a žlučník takovými orgány jsou.**

**Dieta při těchto onemocněních se vždy určuje podle typu onemocnění a podle stavu, ve kterém se nemocný momentálně nachází, tedy i v závislosti na vývoji laboratorních hodnot. Dieta se liší podle toho, zda jde o onemocnění akutní či chronické.**

## Dieta při onemocnění jater

**Akutními onemocněními jater** jsou nejčastěji infekční hepatitidy (žloutenky) a infekční mononukleóza. Již dávno neplatí, že je v těchto případech třeba dodržovat dietu sacharidovou, tedy s minimálním obsahem tuku a bílkovin. Pokud je nemocný v této fázi onemocnění v nemocnici, je dieta přesně určena nutričními terapeuty a je součástí léčby.

Po propuštění do domácího ošetřování je třeba upravit dietu podle obtíží nemocného. Především je nezbytné šetřit jaterní tkáň.

**Proto je základním pravidlem naprostý zákaz pití alkoholických nápojů a jiných toxických látek. Na minimum je třeba snížit také užívání volně prodejných léků (například proti bolesti). Nevhodné je jíst potraviny či pokrmy obsahující chemické konzervanty.** Nevhodné je používání hroznového cukru (Glukopuru), který je pro zdravého možným sladidlem, ale nemocnou jaterní tkáň může poškodit (riziko vzniku tzv. jaterní steatózy).

**Nevhodné jsou potraviny nebo součásti pokrmu ztěžující stravitelnost výsledného jídla, například větší množství tuku, koření směsí, různé hotové a instantní pokrmy.**

**Z technologických (kuchařských) úprav nelze v žádném případě používat smažení, grilování na otevřeném ohni a dlouhodobé opékání, které vedou k přepalování tuků.**

**Základem vhodné diety jsou proto lehce stravitelné pokrmy v menších porcích konzumovaných vždy po 3 až 4 hodinách a dostatek ovoce a zeleniny.**

Pokud má nemocný pocit nevolnosti či nucení na zvracení, je nutno nahradit nedostatečnou dávkou běžné stravy **přípravky komplexní výživy** určené k **sippingu=popíjení**, které lze zakoupit v lékárně. Jestliže nemocný zvrací, je třeba dbát na dostatečný příjem tekutin a hrazení minerálních látek. V takové situaci je ale pacient obvykle hospitalizován.

**Při sestavení jídelníčku je třeba vycházet z osobních stravovacích zvyklostí nemocného.** Ideální je sestavení vhodného stravovacího režimu ve spolupráci s nutriční terapeutkou.

**Každý den** by v jídelním lístku mělo být alespoň **400 g ovoce a zeleniny** (lze využít jak čerstvě lisované šťávy, tak úpravu v kašovitě formě), **2 porce masa** (ve velikosti **80 – 100 g po tepelné úpravě vařením, dušením nebo v mikrovlnné troubě**), či v kombinaci **masa a sýra** (například k obědu maso a k večeři sýr).

Celkové množství požitého tuku se liší podle individuální snášenlivosti nemocného, ale vždy jej musí být málo (**nejvýše 30 g denně**). Měl by to být tuk zejména ve formě olejů, po dohodě s nutriční terapeutkou, část ve formě MCT tuků.

**Vhodné technologické (kuchařské) úpravy** jsou vaření všeho druhu, dušení, krátké zapékání.

**Po odeznění akutní fáze onemocnění a v rekonvalescenci** musí být kombinace pokrmů sladěna tak, aby výsledkem byla nutričně plnohodnotná výživa, která je důležitá pro úspěšné reparační pochody. **Stále je nutno dbát na vhodnou úpravu pokrmů** bez rizika požívání přepalovaných tuků. **Pokrmy nadýmavé** je možno požívat v případě, že nečiní problémy. Každopádně ale musí být zařazovány v první polovině dne, pokud jde o běžný pracovní rytmus.

**Tuky už není nutné omezovat**, ale je třeba změnit jejich druhy tak, aby tuky s nasycenými mastnými kyselinami (kokosový, živočišné tuky) byly obsaženy pouze v konzumovaných potravinách (mléčné výrobky a maso) a ostatní přijímané tuky byly s obsahem nenasycených mastných kyselin (kvalitní oleje, rostlinné tuky k mazání). Potřebám v této fázi onemocnění ideálně odpovídá typ stravování známý pod pojmem „středozevní či středomořská dieta“, kterou známe z italské, řecké nebo španělské kuchyně.



**Důležitý je dostatečný příjem polynenasycených mastných kyselin**, které jsou obsaženy významně v mořských rybách. **Mořské ryby** by měly být na jídelníčku alespoň dvakrát týdně. **Dostatek vitamínů a minerálních látek lze zajistit konzumací ovoce, včetně přírodní ovocné šťávy a zeleniny.**

V období rekonvalescence je třeba počítat s mírně zvýšenou dávkou energie a bílkovin (maximálně však 1 g bílkovin na kg hmotnosti) k podpoře regenerace.

**U chronických onemocnění jater (nejčastěji jde o hepatitidu a cirhózu)** je třeba zajistit trvale kvalitní a nutričně plnohodnotnou výživu. **Dávka tuku se neomezuje, ale je třeba upravit složení ve prospěch tuků rostlinných a tuků z ryb**, které mají vysoký obsah tzv. n-3 a n-6 mastných kyselin. Naopak **omezit by se měla spotřeba tuků živočišných**, které obsahují nasycené mastné kyseliny. **Pozor je třeba dávat na obsah skrytých tuků**, kterých je hodně např. v sýrech, uzeninách, paštikách.

Konzumace bílkovin a sacharidů se řídí obecnými pravidly zdravé výživy. Bílkoviny u tohoto onemocnění volíme převážně živočišného původu.



**Zelenina a ovoce by měly být v jídelním lístku zastoupeny v množství 500–750 g denně.**

Přednost dáváme zelenině a ovoci s minimální tepelnou úpravou pro žádoucí příjem antioxidantů a flavonoidů.

**Je nutno vyvarovat se požívání alkoholu. Při cirhóze platí striktní zákaz požívání alkoholu v jakékoliv formě.**

Pokud je cirhóza komplikována krvácením z jícnových varixů, je třeba upravit stravování tak, aby neobsahovalo ostré či tuhé části (kůrky), které mohou krvácení způsobit.

Ve stravě **omezujeme množství soli** tak, že nezařazujeme slané a solené potraviny (sýry typu Balkán, solené pochoutky, ochucovací a koření směsi). U všech těchto onemocnění jater je **vhodné konzumovat pravidelně zakysané mléčné výrobky.**

## Dieta při onemocnění žlučníku

Nejčastějším onemocněním žlučníku je akutní žlučnicková kolika (záchvat) a občasné žlučnickové obtíže v chronické fázi onemocnění.

**V akutním stavu** si stav vyžaduje hladovku s dostatkem tekutin. Jedná se vesměs o stav krátkodobý, není proto riziko nedostatečné výživy.

Krátkce **po odeznění akutního stavu** lze začít s dietou, která je vždy s omezením tuku a v šetřící úpravě. Pro tepelnou přípravu pokrmů proto užíváme jen vaření a dušení.

**Naprostý zákaz se týká konzumace přepalovaných tuků a celkové množství tuku ve stravě se výrazně snižuje (do cca 50 – 60 g celkem na den).** Je proto třeba volit nízkotučné výrobky a vyhýbat se potravinám s vysokým obsahem tuku (tučná masa, uzeniny, paštiky, tučné sýry aj.). Vzhledem k vysokému obsahu tuků nelze v běžném množství konzumovat např. ani avokádo a ořechy.

Je třeba **vyhnout se i alkoholu**, a to zejména koncentrovanému. Pivo je považováno za vhodné, ale pouze v umírněném dávkování.

Častá je nesnášenlivost mléka (způsobená nesnášenlivostí laktózy), ale naopak **velmi dobře je snášen jogurt a další zakysané mléčné výrobky.**

Nadýmavé potraviny je třeba individuálně vyzkoušet, protože nadýmání obvykle zhoršuje zaživací potíže a vyvolává bolest v oblasti žlučníku.

Pro onemocnění žlučníku je typická horší snášenlivost některých jídel, zejména okurkového salátu či jahod.

**Důležitá je správná volba používaných postupů při přípravě pokrmů.**

Látky vznikající při vysoké teplotě z bílkovin a tuků dráždí a zhoršují žlučnickové potíže. **Proto je třeba používat vaření a dušení.**

Chronický zánět žlučníku vyžaduje většinou dlouhodobou, často trvalou dietu. Přitom je ale třeba zajistit plnohodnotnou výživu, včetně všech vitamínů (i rozpustných v tucích).

Vzhledem k tomu, že dietní omezení nejsou tak rozsáhlá, lze toho celkem snadno dosáhnout, pokud je sestaven stravovací režim

